

PLANNING HARMONY FORME 2026 2027

LUNDI			
10h30/11h45	MIX HARMONIE SENIORS	Kercado	Stéphanie
18H30/19H30	PILATES Stretch petit matériel	Madeleine	Julie
18h30/19h45	YOGA	Rohan	Cécile
19H30/20H30	RENFO MIXTE STRETCH	Madeleine	Julie
19h30/20h30	PILATES Stretch petit matériel	Kercado	Marie
MARDI			
10H45/11H45	MIX FORME renfo, cardio doux,stretch	Conleau	Julie
12H15/13H10	PILATES GROS BALLON	Ucknef	Julie
17H30/18H30	PILATES Stretch petit matériel	Kercado	Maily
18H40/19H40	PILATES Stretch petit matériel	Kercado	Maily
18H45/20H00	YOGA	Kercado	Cécile
MERCREDI			
11h00/12H10	YOGA	Kercado	Stéphanie
18H25/19H40	YOGA	Kercado	Stéphanie
JEUDI			
10H45/12H00	YOGA	Kercado	Stéphanie
17H15/18H15	PILATES Stretch petit matériel	Brizeux	Julie
18H25/19H40	YOGA	Kercado	Stéphanie
18H45/19H45	PILATES Intermédiaire Stretch	Conleau	Maily
18H40/19H40	DANSE	Kercado	
19H50/20H50	RENFO MIXTE STRETCH	Conleau	Maily
VENDREDI			
18h30/19h45	YIN YOGA	Kercado	Cécile
DIMANCHE			
10h15/12h15	ATELIERS BIEN ÊTRE	Vannes	
TARIFS Pilates, Stretch, Renfo, Danse (1h)		210,00 €	
YOGA (1h15)		300,00 €	
Règlement en 2 ou 3 fois, Chèques vacances et Coupons Sport ANCV acceptés			

ATELIERS d'EPANOUISSEMENT ET DE DEVELOPPEMENT PERSONNEL le DIMANCHE MATIN: Danse, Chant pour tous, Wutao, Brain Gym, Voyage Sonore, Art thérapie, Shiatsu, Auto hypnose, Rigologie, Réflexologie, Yoga du visage, CNV, Dev perso....